

Caroline Chaverot clap de fin de saison gagnant sur le 72 km de la SaintÉ©Lyon

AprÉ©s course

PostÉ© par : MAT

PubliÉ©e le : 3/12/2017 18:54:30

Caroline Chaverot clap de fin de saison gagnant sur le 72 km de la SaintÉ©Lyon

Caroline Chaverot, a clÉ©turÉ© victorieusement sa saison 2017 en remportant le 72 km de la SaintÉ©Lyon, É©preuve mythique du calendrier national. Partie samedi 2 dÉ©cembre É© 23 h 30 de Saint-Etienne, elle est arrivÉ©e dimanche É© Lyon aprÉ©s 6 h 37 mn et 39 s de course sur un parcours vallonnÉ© de 39.06 1950 m de dÉ©nivelÉ© positif et 2250 m de nÉ©gatif. Une bonne partie du tracÉ© É©tait recouvert de neige et de verglas, accompagnÉ©s du vent du nord qui soufflait fort et rendait la sensation de froid assez importante.

Partie un peu dans l'inconnu

Caroline Chaverot, en tÉ©te du classement gÉ©nÉ©ral 2017 de l'indice de performance international ITRA ne souhaitait pas terminer sa saison sur son É©chec É© l'UTMB 2017 et avait besoin d'un objectif pour structurer son entraÉ©nement de cet automne. Elle a choisi la SaintÉ©Lyon. *«É© J'avais tentÉ© ma chance en 2013 mais je manquais de prÉ©paration pour une course de ce profil et avais dÉ© abandonner aprÉ©s environ 50 km, victime du froid et de crampes foudroyantes aux quadriceps. Cette fois-ci, je me suis prÉ©parÉ©e spÉ©cifiquement en courant rÉ©gulÉ©rement sur des profils roulants et en tÉ©chant d'amÉ©liorer ma vitesse de base, mais je demeure plutÉ©t lente sur le plat, comparativement É© mes performances en montagne. CÉ©tÉ© classement, je suis partie un peu dans l'inconnu mÉ©me si j'espÉ©rais un podium ou une victoire. Compte-tenu des qualitÉ©s de mes adversaires et du profil de la course ce n'É©tait pas É©vident. J'É©tais aussi en plein doute au sujet de ma forme physique car, cette saison, j'ai eu souvent de gros coups de fatigue qui surgissaient soudainement, comme É© l'UTMB.É© É©»*

J'ai abordÉ© la course avec respect

Au premier contrÉ©le de Saint-Christo-en-Jarez, km 15,8 km, Juliette Benedicto est passÉ©e seule en tÉ©te devant Mathilde Guillaumot et Alexandra Louison. Caroline Chaverot, quatriÉ©me, pointait É© prÉ©s de 3 mn de la premiÉ©re. A celui de Sainte-Catherine, km 28,2, Caroline Chaverot et Alexandra Louison É©taient deuxiÉ©mes É© un peu plus de 2 mn de Juliette Benedicto. Au km 41,4, Saint-Genou/Chaussan, Caroline Chaverot avait pris les commandes. Elle prÉ©cÉ©dait Juliette Benedicto d'environ 1 mn 30 et Alexandra Louison de plus de 6 mn. A Soucieu-en-Jarrest, km 52,3, Caroline avait dÉ©jÉ© creusÉ© de gros É©cart sur ses poursuivantes. Sur la ligne d'arrivÉ©e elle devance Jennifer Lemoine et Aline Coquard. *«É© Le tracÉ© trÉ©s rapide et roulant, a beaucoup de relances et de bosses. Je l'ai abordÉ© avec respect et je souhaitais essayer d'É©voluer É© une vitesse rapide et la conserver. Je suis partie trop vite et la premiÉ©re heure a É©tÉ© vraiment dure. Une fois le premier ravitaillement passÉ©, j'ai trouvÉ© un rythme plus confortable. J'ai bien apprÉ©ciÉ© les parties neigeuses, mais il fallait parfois composer avec de bonnes plaques de verglas. J'ai vu un paquet de coureurs chuter. Mon choix de prendre les Sense 6 Softground s'est avÉ©rÉ© trÉ©s judicieux, car elles sont dynamiques tout en ayant une incroyable accroche. Ce qui É©tait É©galement difficile, c'É©tait les variations de tempÉ©rature ressenties. Selon notre degrÉ© d'exposition au vent, le bon alternait avec le glacial.É© É©»*

Caroline Chaverot clap de fin de saison gagnant sur le 72 km de la SaintéLyon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11320>

Une sieste l'après-midi précédant la course
Difficulté supplémentaire pour les participants : produire un long effort à une plage horaire habituelle de sommeil. « Les premières fois que j'ai participé à de telles épreuves, cela m'effrayait beaucoup de sauter ainsi une nuit. Mais, avec les ultras que je cours régulièrement, j'ai pu constater que c'est très supportable et que, si on est dans l'effort, on ressent peu ou pas du tout le manque de sommeil. Cependant, il m'est indispensable de faire une sieste l'après-midi précédant la course. Et parfois, je peine à retrouver une bonne qualité de sommeil les jours qui suivent. »

La SaintéLyon possède une âme
Sur la ligne d'arrivée Caroline Chaverot, team Salomon, arborait un beau sourire. « La SaintéLyon possède une âme et une vraie histoire, avec environ 17000 participants répartis sur 7 épreuves, tous prêts à braver le froid, la neige et la nuit. Je trouve cela très impressionnant ! L'ambiance entre coureurs et lors des ravitaillements est magnifique. Je suis très heureuse de ma victoire car je n'y croyais pas vraiment. Je suis rassurée quand mon état de forme et espère pouvoir me comparer au mieux pour réaliser une belle saison 2018 ! J'ai plein de beaux projets ! »

Tops 5 et 10 du 72 km

Femmes

1	Caroline	Chaverot,	06:37:39
2	Jennifer	Lemoine,	06:56:33
3	Aline	Coquard,	06:57:39
4	Sylvaine	Cussot,	06:59:16
5	Alexandra	Louison,	07:00:19

Hommes

1	Emmanuel	Meyssat,	05:18:01
2	JÃ©rÃ©my	Pignard,	05:29:46
3	Benoit	Cori,	05:32:51
4	Tony	Moulai,	05:38:49
5	Alexandre	Mayer,	05:39:00
6	FrÃ©dÃ©ric	Almoguera,	05:41:26
7	Benoit	Charles-Mangeon,	05:41:45
8	Thibaut	Garrivier,	05:43:29
9	Thibaut	Baronian,	05:45:47
10	Nicolas	Meunier,	05:52:39

Caroline Chaverot clap de fin de saison gagnant sur le 72 km de la SaintéLyon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11320>

Crédit

photo   :

Gilles

Reboisson

/

Extra-Sports

Résultats

complets

<http://saintelyon.livetrail.net/classement.php>

